

給食だより 1月号

1月は親戚や友人が集まって仲睦まじく過ごすことから「睦月（むつき）」と呼ばれています。新年の幸せと健康を願って様々な行事が行われ、行事食が身近に感じられる月です。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を迎えましょう！



1年の始めにおせち料理を



おせちはもともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさし、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中で『黒豆』『数の子』『田作り』の三種は『祝い肴三種』と呼ばれています。



黒豆

健康でまめに暮らせますようにと願う



数の子

卵の数が多ことから子孫繁栄を願う



田作り

昔いわしを田畑の肥料にしたことから豊作を願う

そのほかの料理も含めて、料理ひとつひとつに違った意味があるのでお子さんと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。

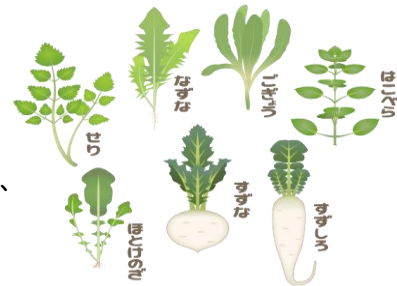


七草がゆで無病息災



「人日の節句（1月7日）」に、七種の野菜が入った七草がゆを食べる習慣があります。お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

この七草がゆに用いる七種の野菜を「春の七草」といいます。



切干大根のパワー



みずみずしい大根を長く保存するために考え出されたのが「切干大根」です。しっかり天日に干すことで、生の大根とは違う、特有の風味や甘みが生まれます。

栄養もアップし、体の調子を整えるビタミンはさらに増え、食物繊維は約15倍にも増えます。

《わかめの炒め物》

【材料】（幼児1人分）

◆生わかめ	0.5 g	◆ツナ缶	9 g
◆切干大根	2 g	◆ごま油	1 g
◆しょうゆ	0.5 g	◆かつおだし汁	少々

【作り方】

- ① わかめを戻して食べやすい大きさに切る。
- ② 切干大根は戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋を熱し、ごま油をあたため、②を入れ炒め煮にして、①と油を切ったツナ缶を加えてさっと炒め、しょうゆで調味する。

旨味と栄養が豊富な切干大根ですが、煮物にして出すと苦手な子が多いようです。このメニューは、子どもたちにも大人気でパクパク食べてくれます。ごはんとの相性もバッチリです！

